

あなたと家族を 守るために

咳やくしゃみの際は口や鼻を覆いましょう



1

咳やくしゃみをするときは、
口と鼻をティッシュで
覆う。

使ったティッシュは
ゴミ箱に捨てる。

2



3

ティッシュがなければ、咳やくしゃみを
上腕部の袖か肘で覆い、
決して手では覆わない。

石鹸と流水で手を洗い、
ペーパータオルやハンドドライヤーで
手を完全に乾かす。

4



ばい菌やウイルスを寄せ付けず、健康に過ごしましょう。